ORIENTACIÓN ACADÉMICA: Charla-Tertulia con el psicólogo Pedro Jara, “Emociones Fósiles”

05/05/2025

orientación académica Novedades

El día **viernes 9 de mayo, de 12:00 a 14:00 (Aula Magna, Facultad de Psicología)** el Psicólogo Pedro Jara impartirá una charla sobre Emociones. Hablar y profundizar con Pedro Jara sobre estos aspectos, no pretende lograr que controlemos o gestionemos mejor nuestros enfados sino, directamente, un intento de acabar con ellos de raíz para conseguir así una vida más serena, equilibrada y feliz. No con ellos nos convertiremos en seres débiles, egoístas o poco empáticos, se trata más bien de hacernos conscientes y responsables de nuestros actos de una manera más objetiva y constructiva. El autocuidado emocional y cognitivo es clave para el bienestar psicológico. Comprender y manejar emociones como la culpa y la rabia permite regular reacciones impulsivas, fortalecer la autoestima y prevenir conflictos internos y relacionales. Procesos que promueven una relación más auto-compasiva, una mayor estabilidad emocional y una mejor capacidad para relaciones sociales sanas y asertivas.

Copyright© 2025 Universidad de Granada